

บทที่ 5

สรุป อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการศึกษาเรื่อง “การพัฒนารูปแบบการดูแลตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 สังกัดกรมสามัญศึกษาในเขตกรุงเทพมหานคร” โดยมีวัตถุประสงค์ในการศึกษา ดังนี้

1. เพื่อพัฒนารูปแบบการดูแลตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 สังกัดกรมสามัญศึกษา ในเขตกรุงเทพมหานคร
2. เพื่อศึกษาการดูแลตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 สังกัดกรมสามัญศึกษา ในเขตกรุงเทพมหานคร
3. เพื่อเปรียบเทียบความรู้ ความสามารถ และพฤติกรรมสุขภาพในการดูแลตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา ปีที่ 4 สังกัดกรมสามัญศึกษา ในเขตกรุงเทพมหานคร ก่อนและหลังการดำเนินการ ใช้รูปแบบการดูแลตนเอง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 สังกัดกรมสามัญศึกษาในเขตกรุงเทพมหานคร จำนวน 51 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วย แบบวัดความรู้เกี่ยวกับการดูแลตนเอง แบบบันทึกความสามารถในการดูแลสุขภาพตนเอง แบบบันทึกพฤติกรรมสุขภาพในการดูแลตนเอง

การเก็บรวบรวมข้อมูล ข้อมูลที่ใช้ในการศึกษาได้จากการสัมภาษณ์ และการทำแบบสอบถาม โดยดำเนินการเก็บข้อมูล 2 ครั้ง คือ ก่อนใช้รูปแบบการดูแลตนเองในนักเรียนมัธยมศึกษา ซึ่งได้ข้อมูลเกี่ยวกับลักษณะต่างๆ ของนักเรียน ความรู้ในการดูแลตนเอง ความสามารถในการดูแลตนเอง พฤติกรรมสุขภาพในการดูแลตนเองของนักเรียน และหลังใช้รูปแบบการดูแลตนเองในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา ซึ่งได้ข้อมูลเกี่ยวกับความรู้ในการดูแลตนเอง ความสามารถในการดูแลตนเอง พฤติกรรมสุขภาพในการดูแลตนเองของนักเรียน

การวิเคราะห์ข้อมูล ใช้โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS (Statistic Package for Social Science) for Windows โดยใช้ตารางร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เพื่อแสดงข้อมูลทั่วไป ความรู้ในการดูแลตนเอง ความสามารถในการดูแลตนเอง พฤติกรรมสุขภาพ และความเห็นที่มีต่อกิจกรรมในรูปแบบการดูแลตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ในเขต

กรุงเทพมหานคร และใช้สถิติที. เชิงสัมพันธ์ (paired t-test) เพื่อเปรียบเทียบการดูแลตนเองใน
ด้านความรู้ ความสามารถในการดูแลตนเอง และพฤติกรรมสุขภาพในการดูแลตนเอง ก่อน
และหลังดำเนินการใช้รูปแบบการเสริมสร้างการดูแลตนเอง การสรุปและอภิปรายผลตาม
สมมติฐาน

การสรุปและอภิปรายผล

การพัฒนารูปแบบการดูแลตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 สังกัดกรมสามัญ
ศึกษาในเขตกรุงเทพมหานคร

การวิจัยครั้งนี้ ได้รูปแบบการดูแลตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 สังกัดกรม
สามัญศึกษาในเขตกรุงเทพมหานคร ที่มุ่งส่งเสริมให้นักเรียนสามารถดูแลสุขภาพตนเองได้ ใน
เรื่องการรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย การพักผ่อนนอนหลับ การขับถ่าย การทำ
ความสะอาดร่างกาย การเปลี่ยนแปลงทางด้านกายวิภาคสรีรวิทยาในวัยรุ่น การมีเพศสัมพันธ์
ความรู้เรื่องเพศศึกษาและคุมกำเนิด การเสพสิ่งเสพติดและความรู้เรื่องสิ่งเสพติด การดูแล
ตนเองเมื่อเจ็บป่วย การดูแลสุขภาพจิตของตนเอง การป้องกันโรคและอุบัติเหตุต่างๆ ซึ่ง
จากการประเมินความเห็นของนักเรียนที่มีต่อกิจกรรมในรูปแบบการดูแลตนเอง พบว่าอยู่ใน
ระดับดี และจากการเปรียบเทียบการดูแลตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ก่อนและหลัง
ดำเนินการใช้รูปแบบการดูแลตนเองในด้านความรู้ในการดูแลตนเอง ความสามารถในการดูแล
ตนเอง และพฤติกรรมสุขภาพในการดูแลตนเอง พบว่านักเรียนมีคะแนนเฉลี่ยของความรู้ในการ
ดูแลตนเอง ความสามารถในการดูแลตนเอง และพฤติกรรมสุขภาพในการดูแลตนเอง
หลังดำเนินการใช้รูปแบบสูงกว่าก่อนการใช้รูปแบบการดูแลตนเอง

สิ่งเหล่านี้เป็นผลที่สะท้อนว่ารูปแบบกิจกรรมที่คณะผู้วิจัยพัฒนาขึ้นมา สามารถนำไป
ใช้จัดกิจกรรมเสริมหลักสูตรเพื่อการส่งเสริมสุขภาพของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ได้

การสรุปและอภิปรายผลตามสมมติฐานข้อที่ 1

สมมติฐานข้อที่ 1 กำหนดว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ที่ได้รับการเสริมสร้างการ
ดูแลตนเองจะมีความรู้ในการดูแลตนเองสูงกว่าก่อนได้รับการเสริมสร้างการดูแลตนเอง จาก
ผลการวิจัยพบว่า สอดคล้องกับสมมติฐานที่ตั้งไว้ ทั้งนี้เป็นเพราะหลักสูตรการสอนที่จัดทำขึ้น
สอดคล้องกับสภาพปัญหาและการดำเนินชีวิตประจำวันของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4
ตลอดจนตอบสนองต่อปัญหาและความต้องการของนักเรียน ทำให้เกิดแรงจูงใจในการใฝ่รู้
สอดคล้องกับทฤษฎีของโอเรียม (Orem 1985 : 31 อ้างถึงใน สมจิต หนูเจริญกุล. 2536) ที่

กล่าวว่าทุกคนต้องกระทำอย่างใดอย่างหนึ่ง เพื่อให้ดำรงชีวิตอยู่ และทำหน้าที่ของตนตามธรรมชาติได้ ตลอดจนรูปแบบและวิธีการสอนของผู้วิจัย เป็นการสร้างเสริมการเรียนรู้ที่ก่อให้เกิดความรู้ที่ถูกต้องตามความเป็นจริง และจาก ทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมของแบนดูรา เสนอโดยแบนดูรา (Bandura) ซึ่งมีความเห็นว่าทั้งสิ่งแวดล้อมและตัวผู้เรียนมีความสำคัญเท่า ๆ กัน และมนุษย์มีความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมที่อยู่รอบ ๆ ตัวเสมอ การเรียนรู้เกิดจากปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้เรียนกับสิ่งแวดล้อม และต่างก็มีอิทธิพลต่อกันและกัน พฤติกรรมของมนุษย์ส่วนมากจะเป็นการเรียนรู้โดยการสังเกตหรือการเลียนแบบจากตัวแบบ แต่ตัวแบบไม่จำเป็นต้องเป็นตัวแบบที่มีชีวิตเท่านั้น อาจเป็นตัวแบบสัญลักษณ์ รูปภาพ หนังสือ คำบอกเล่า ฯลฯ ดังนั้นการเรียนรู้โดยการสังเกตจึงเป็นการเรียนรู้โดยที่ผู้เรียนต้องคิด คุณสมบัติของผู้เรียนมีความสำคัญ เช่นผู้เรียนต้องมีความสามารถที่จะรับรู้สิ่งเร้าและสามารถสร้างรหัสหรือกำหนดสัญลักษณ์ของสิ่งที่สังเกตเก็บไว้ในความจำระยะยาว และสามารถเรียกใช้ในขณะที่คุณเรียนต้องการแสดงพฤติกรรมเหมือนตัวแบบ ทั้งนี้ในรูปแบบการดูแลตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 สังกัดกรมสามัญศึกษาในเขตกรุงเทพมหานคร ได้มีการสอนโดยวิธีจัดกลุ่ม ซึ่งจะช่วยให้ผู้วิจัยและนักเรียนเกิดการสร้างสัมพันธ์ภาพ ช่วยให้ผู้วิจัยเข้าถึงปัญหา และชี้แนะแนวทางในการดูแลสุขภาพที่เหมาะสมให้แก่ นักเรียนได้ นอกจากนี้สื่อการสอนที่ใช้ยังเลือกใช้สื่อที่เหมาะสมต่อการสอนในเรื่องนั้น ๆ เช่น เรื่องการใช้ถุงยางอนามัย โดยนำตัวอย่างถุงยางอนามัยชายและหญิง และหุ่นจำลองอวัยวะสืบพันธุ์เทียมมาสอน พร้อมทั้งสาธิตวิธีการใช้ที่ถูกต้อง สำหรับเรื่องที่ไม่สามารถสาธิตได้ เช่น การคิดสารเสพติด การเป็นโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ ก็มีภาพและวิดีโอประกอบการสอน เพื่อให้ นักเรียนเข้าใจได้ชัดเจนขึ้น ตลอดจนมีการเข้าสอนอย่างสม่ำเสมอติดต่อกัน

สำหรับความรู้ของนักเรียนที่เพิ่มขึ้น เป็นไปตามกรอบแนวความคิดและทฤษฎีการพยาบาลของคิง (สมจิต หนูเจริญกุล, 2543 : 141) ซึ่งกล่าวว่า การรับรู้ (perception) เป็นกระบวนการจัดระบบและแปลความหมายของข้อมูลข่าวสารที่ได้รับจากประสาทสัมผัสและความจำ ทำให้เกิดความเข้าใจในเหตุการณ์และสิ่งแวดล้อมรอบตัว ซึ่งความเข้าใจตามการรับรู้นี้มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของบุคคล และสอดคล้องกับงานวิจัยของ ครุณี ชูณหวัต และคณะ (2537 : 258) ที่พบว่า การให้คุณค่าต่อสุขภาพ ความเชื่ออำนาจภายในคน มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความเชื่ออำนาจผู้อื่นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ นั่นคือ กลุ่มตัวอย่างวัยรุ่นที่มีความเชื่ออำนาจภายในคนและความเชื่ออำนาจผู้อื่นสูง จะให้คุณค่าต่อสุขภาพสูงด้วย

ลักษณะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างก็เป็นส่วนสำคัญที่ทำให้วัยรุ่นมีระดับความรู้เพิ่มขึ้น กล่าวคือ กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีอายุอยู่ในช่วง 14-16 ปี จัดเป็นวัยรุ่นตอนต้น ซึ่งเป็นวัย

อยาก رؤ้อยากเห็น ใฝ่ศึกษาหาความรู้และมีความสามารถในการจดจำสิ่งต่าง ๆ ได้ดี โดยเฉพาะในเรื่องที่เกี่ยวข้องกับตนเอง

ดังนั้นนักเรียนที่ได้รับการเสริมสร้างการดูแลตนเอง จึงมีความรู้สูงกว่าก่อนได้รับการเสริมสร้างการดูแลตนเอง

การสรุปและอภิปรายผลตามสมมติฐานข้อที่ 2

จากสมมติฐานข้อที่ 2 กำหนดว่า นักเรียนที่ได้รับการเสริมสร้างการดูแลตนเองจะมีความสามารถในการดูแลตนเองดีกว่าก่อนได้รับการเสริมสร้างการดูแลตนเอง ซึ่งผลการวิจัยพบว่าสอดคล้องกับสมมติฐานที่ตั้งไว้

และจากการศึกษาความสามารถในการดูแลตนเอง เพื่อป้องกันการติดเชื้อเอชไอวีของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย ในอำเภอแม่แตง จังหวัดเชียงใหม่ ของอินทนิษฐ์ มุ่งเงิน (2535 : 66) พบว่า ระดับความรู้เกี่ยวกับโรคเอดส์ของกลุ่มตัวอย่างมีความสัมพันธ์กับความสามารถในการดูแลตนเอง แสดงว่าผู้ที่มีความรู้ต่างกันจะมีความสามารถในการดูแลตนเองแตกต่างกันด้วย ซึ่งในการวิจัยครั้งนี้ พบว่า ความรู้ในการดูแลตนเองของกลุ่มตัวอย่างสูงกว่าก่อนได้รับการเสริมสร้างการดูแลตนเอง โดยความรู้ในการดูแลตนเองอาจทำให้มีผลต่อคะแนนความสามารถในการดูแลตนเองของกลุ่มตัวอย่าง ดังนั้นหลังการเสริมสร้างการดูแลตนเอง ความสามารถในการดูแลตนเองของกลุ่มตัวอย่างจึงสูงกว่าก่อนได้รับการเสริมสร้างการดูแลตนเอง

ทั้งนี้สอดคล้องกับทฤษฎีการดูแลตนเองของโอเร็ม (แฮมจิต, 2543 : 123) ซึ่งกล่าวว่า การดูแลตนเองเป็นพฤติกรรมที่เรียนรู้ ซึ่งบุคคลกระทำเพื่อตนเอง ในกระบวนการเจริญเติบโต นั่นเด็กจะสังเกตการดูแลครอบครัวของมารดา เช่น การปรุงอาหาร นักเรียนได้เรียนรู้จากครูเรื่องอาหารที่ดีมีประโยชน์ และเริ่มเลือกที่จะรับประทานอะไร อาหารประเภทใดที่ทำให้ปวดท้อง และเมื่อระยะเวลาผ่านไป จะกลายเป็นสิ่งที่ทำเป็นประจำ การดูแลตนเองในชีวิตประจำวัน ส่วนใหญ่เป็นการกระทำจนเป็นนิสัย และได้รับอิทธิพลจากครอบครัว และจากการเป็นสมาชิกคนหนึ่งในกลุ่มสังคมนั้น ๆ การดูแลตนเองเป็นการกระทำอย่างตั้งใจและมีเป้าหมาย (คือผ่านระยะคิด พิจารณา ตัดสิน ลงมือกระทำ และประเมินผลการกระทำ) เพื่อรักษาไว้ซึ่งชีวิต สุขภาพ และความผาสุก และโอเร็มยังได้กล่าวว่า การสอนเป็นวิธีการให้ความช่วยเหลือแก่บุคคลโดยทั่วไป ซึ่งอาจจะใช้ได้สำหรับทุกวิชาชีพ เช่น ครู ผู้นำชุมชน ซึ่งการสอนเป็นวิธีที่เหมาะสมที่จะช่วยเหลือผู้ป่วยหรือผู้ให้บริการ ในการพัฒนาความรู้ หรือทักษะบางประการ และเป็นวิธีการที่สำคัญมากวิธีหนึ่งในการพัฒนาความสามารถของผู้ป่วยในการดูแลตนเอง ซึ่งการสอนผู้ป่วยหรือผู้ให้บริการให้ได้ผลนั้นต้องอาศัยความเข้าใจในธรรมชาติและลักษณะของบุคคล

การสรุปและอภิปรายผลตามสมมติฐานข้อที่ 3

จากสมมติฐานข้อที่ 3 กำหนดว่า นักเรียนที่ได้รับการเสริมสร้างการดูแลตนเอง จะมีพฤติกรรมด้านสุขภาพดีกว่าก่อนได้รับการเสริมสร้างการดูแลตนเอง จากผลการวิจัยพบว่า สอดคล้องกับสมมติฐานที่ตั้งไว้

และจากการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความรู้เรื่องการดูแลสุขภาพ กับพฤติกรรมการดูแลตนเองในเด็กวัยเรียน ของ กุลชลี ภูมิรินทร์ (2535 : 47) พบว่า ความรู้เรื่องการดูแลสุขภาพมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการดูแลตนเอง แสดงว่า เด็กวัยเรียนที่มีความรู้เรื่องการดูแลสุขภาพดีและถูกต้อง จะมีพฤติกรรมการดูแลตนเองดี ทั้งนี้อาจอธิบายได้ว่า ความรู้เป็นปัจจัยพื้นฐานที่ทำให้บุคคลรู้จักคิด พิจารณา ตัดสินใจแก้ปัญหาต่าง ๆ ตลอดจนความคิดสร้างสรรค์ในการที่จะปฏิบัติพฤติกรรม (จินตนา อุณพันธ์. 2529) เนื่องจากการมีความรู้ที่ถูกต้องเหมาะสม จะทำให้ทราบว่าต้องปฏิบัติอย่างไร และจะต้องสามารถปฏิบัติได้จริง ฉะนั้นความรู้และการปฏิบัติจึงมีความสัมพันธ์กันอย่างใกล้ชิด และต้องพึ่งพาอาศัยกัน การเสริมสร้างความรู้จะช่วยสร้างพฤติกรรมปฏิบัติด้วยเสมอไม่ว่าทางตรงหรือทางอ้อม

นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับการวิจัยของสุรีย์ จันทรมณี (2528 : 31 - 45) ซึ่งพบว่า เด็กนักเรียนในโครงการความรู้ด้านสุขภาพอนามัย ในเด็กที่ได้รับการรู้เกี่ยวกับการปฏิบัติตัวทางด้านสุขภาพ จะมีการปฏิบัติตัวทางด้านสุขภาพดีกว่าเด็กนักเรียนที่อยู่นอกโครงการ

สำหรับงานวิจัยที่แสดงความขัดแย้งระหว่างความรู้และพฤติกรรมสุขภาพ ได้แก่ การวิจัยของครุณี ชูณหะวัต และคณะ (2537 : 253 - 260) เรื่องการให้คุณค่าต่อสุขภาพ ความเชื่ออำนาจด้านสุขภาพ และพฤติกรรมเสี่ยงด้านสุขภาพของวัยรุ่น ซึ่งพบว่า กลุ่มตัวอย่างซึ่งเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ปีการศึกษา 2535 สังกัดกรมสามัญศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ ในกรุงเทพมหานคร มีคะแนนการให้คุณค่าต่อสุขภาพค่อนข้างสูง ทั้งนี้อาจเป็นเพราะกลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนในเขตเมือง ซึ่งมีสื่อสารเข้าถึงทุกประเภท และปัจจุบันมีรายการที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพมากขึ้น ตลอดจนโรงเรียนยังจัดกิจกรรมต่าง ๆ ที่เน้นความสำคัญต่อสุขภาพ จึงส่งผลให้วัยรุ่นมองเห็นคุณค่าของการมีสุขภาพดี ส่วนความเชื่ออำนาจด้านสุขภาพนั้น พบว่าวัยรุ่นมีความเชื่ออำนาจภายในตนและความเชื่ออำนาจผู้อื่นค่อนข้างสูง ทั้งนี้อาจเป็นเพราะวัยรุ่นเป็นวัยที่กำลังเรียนรู้ พัฒนาความคิด และพยายามค้นหาเอกลักษณ์ของตนเอง ชอบอิสระ มีความคิดเป็นของตนเอง พยายามรับผิดชอบตนเอง จึงทำให้วัยรุ่นมีความเชื่ออำนาจในตนเองสูง ขณะเดียวกันวัยรุ่นยังต้องการความช่วยเหลือในบางสิ่งบางอย่างจากบิดา มารดา ผู้ปกครอง ครู จึงทำให้มีความเชื่ออำนาจผู้อื่นค่อนข้างสูงด้วย นอกจากนี้การวิจัยยังพบว่า จำนวนปีที่ศึกษามีความสัมพันธ์ทางบวกกับการให้คุณค่าต่อสุขภาพ ความเชื่ออำนาจภายในตน และพฤติกรรมเสี่ยงด้านสุขภาพ แสดงว่าวัยรุ่นที่เรียนสูงขึ้นมีความเชื่ออำนาจภายในตนสูง ให้คุณค่าต่อสุขภาพและมี

พฤติกรรมเสี่ยงด้านสุขภาพสูงด้วย ซึ่งจะเห็นได้ว่าแม้วัยรุ่นจะรับรู้คุณค่าด้านสุขภาพสูง และมีความเชื่ออำนาจภายในคนสูงก็ไม่สามารถลดพฤติกรรมเสี่ยงด้านสุขภาพได้ ทั้งนี้เพราะวัยรุ่นที่มีจำนวนปีในการศึกษามาก จะมีอายุมากขึ้นด้วย ซึ่งจะรวมกลุ่มและทำกิจกรรมต่าง ๆ เหมือนสมาชิกในกลุ่ม กล่าวที่จะทำพฤติกรรมต่าง ๆ ได้ แม้รับรู้ว่าเป็นสิ่งที่ไม่เหมาะสม เช่น การสูบบุหรี่ ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ การเสี่ยงต่อการมีอุบัติเหตุ เป็นต้น จะเห็นได้ว่าการวิจัยนี้สอดคล้องกับทฤษฎีของเบนดูราที่แยกความแตกต่างระหว่างการเรียนรู้กับการกระทำ โดยถือว่าความแตกต่างนี้สำคัญมาก เพราะมนุษย์อาจจะเรียนรู้หลายอย่างแต่ไม่กระทำ โดยสรุปว่าพฤติกรรมของมนุษย์แบ่งออกได้เป็น 3 ประเภท คือ

1. พฤติกรรมสนองตอบที่เกิดจากการเรียนรู้ซึ่งแสดงออกหรือกระทำสม่ำเสมอ
2. พฤติกรรมที่เรียนรู้แต่ไม่เคยแสดงออกหรือกระทำ
3. พฤติกรรมที่ไม่เคยแสดงออกทางการกระทำเพราะไม่เคยเรียนรู้จริง ๆ

ข้อเสนอแนะสำหรับการนำผลการวิจัยไปใช้

1. ด้านการศึกษา

ควรเสนอรูปแบบการดูแลตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ให้ผู้บริหาร โรงเรียน และกรมสามัญศึกษารับทราบ เพื่อสนับสนุนในการจัดทำโครงการไว้ในหลักสูตรการเรียนการสอน เตรียมบุคลากรที่มีความรู้ไว้ในการดำเนินโครงการ และจัดอบรมความรู้ให้แก่ครูมัธยมศึกษา ในการส่งเสริมการดูแลตนเองให้แก่นักเรียน เพราะนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 จัดเป็นกำลังสำคัญของประเทศในอนาคต ซึ่งหากได้รับการเสริมสร้างการดูแลตนเองอย่างถูกต้องจะทำให้บุคคลเหล่านี้มีสุขภาพดีทั้งร่างกายและจิตใจ สามารถทำงาน ได้อย่างเต็มกำลัง

2. ด้านการบริการ

เผยแพร่วิธีการใช้รูปแบบการดูแลตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 และให้การศึกษาศึกษาและฝึกอบรมเรื่องการเสริมสร้างการดูแลตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 แก่เจ้าหน้าที่ทางการแพทย์และสาธารณสุขอย่างต่อเนื่องและมีการประเมินผลเป็นระยะ

3. ด้านการวิจัยครั้งต่อไป

3.1 ควรศึกษาในประชากรกลุ่มอื่น ๆ เช่น ในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 และ 6 หรือกลุ่มอาชีวศึกษา และนำผลการศึกษามาเปรียบเทียบหรือหาความสัมพันธ์ เพื่อให้สามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้มากขึ้น

3.2 เนื่องจากในชั้นตอนการศึกษา ส้ารวจ และรวบรวมข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพอนามัยของนักเรียนจากกลุ่มตัวอย่าง พบว่า เมื่อนำยาปลอมมาแจกให้นักเรียนอมยา โดยบอกว่าเป็นยาเสพติดอย่างอ่อน และให้อมเพื่อจะได้ทราบว่ายาสเสพติดเป็นอย่างไร ปรากฏว่า

นักเรียนส่วนใหญ่ยอมทำตามคำแนะนำของผู้วิจัย เมื่อผู้วิจัยสอบถามนักเรียนที่บอกว่าทราบหรือไม่ว่ายาเสพติดสามารถทำให้เกิดการติดยาได้แม้การเสพเพียงเล็กน้อย นักเรียนเหล่านั้นตอบว่าทราบ แต่ที่อมยาซึ่งได้รับแจกเพราะมีความเชื่อในตัวของผู้วิจัย ส่วนนักเรียนส่วนน้อยที่ไม่ยอมอมยา ได้ตอบคำถามถึงการที่ไม่ยอมปฏิบัติเพราะกลัวการติดยาเสพติด จากผลการศึกษานี้เห็นควรนำไปศึกษาวิจัย เพื่อหาแนวทางการป้องกันปัญหายาเสพติดจากการเสพตามบุคคลที่ตนเชื่อถือ เช่น รุ่นพี่ และเพื่อน

